

食育だより

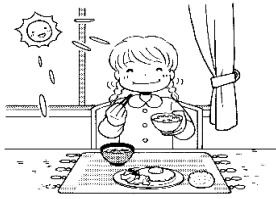


男鹿市立小中学校南部共同調理場

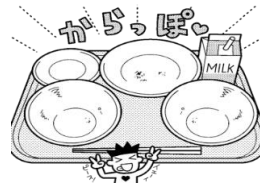
冬休みの食生活チェック



① 休み中も、早寝、早起き、朝ごはん！ ② 苦手な食べ物にチャレンジしよう。

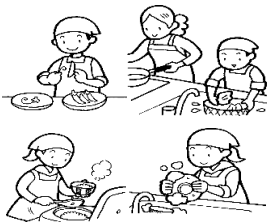


休み中は、生活リズムが乱れがちです。学校がある日のように、規則正しく生活するよう、心がけましょう。



もうすぐ新年です。食生活の目標も、ぜひ考えてみてくださいね。バランスよく食べることで、勉強や部活動を頑張る力がつきます。

③ おうちの人のお手伝いをしてみよう。 ④ おやつは、食べる量と時間に注意しよう。



買い物や野菜の下処理、調理、盛りつけ、洗物など、自分ができることを考えてみてはいかがでしょうか。



家にいる時間が長いと、何かをしながらおやつをだらだらと食べてしまいがちです。おやつの内容は、不足しがちな栄養を補う、乳製品や果物がおすすめで。



受け継ごう 日本の食文化



地域や家庭に伝わる行事食を知ってつったり、食べたりしましょう。

おせち料理



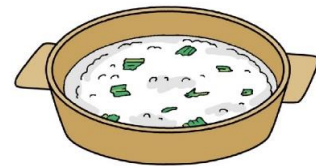
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



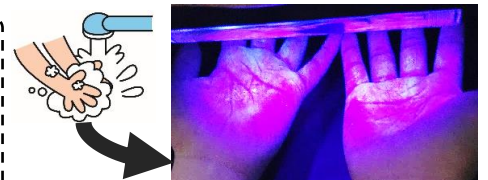
七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

南中 給食委員会・環境保健委員会 手洗いチェックを実施しました

南中の給食委員と環境保健委員が合同で「手洗いチェック」を実施しました。感想は次のとおりです。

<感想>

- ・爪が一番洗い残しがあつたので、気をつけたい。
- ・指の先がかなり洗えていなかったなので、指先をもっと意識したい。
- ・指のつけ根や爪の横の汚れが目立っていたので洗い方をしっかり守って泡をつけて丁寧に洗いたい。



↑手の汚れをブラックライトで確認

1月にはマナーアップ&10分でいただきますキャンペーンを実施予定です